

## Qigong-Einführungskurs

Wenn Sie sich erstmals für Qigong interessieren, empfehle ich Ihnen mit einem Einführungskurs zu beginnen. Im Laufe von zwei Tagen bekommen Sie eine Vorstellung davon, was Qigong ist und wie es wirkt und Sie erlernen eine Übungsabfolge von etwa 40 Minuten, mit der Sie selbständig üben können.

**25. und 26. Februar 2012**  
**22. und 23. September 2012**

Samstag und Sonntag 10.00 bis 17.00 Uhr

Zentrum Wendepunkt, Wien 7, Lindengasse 37/6

Kursbeitrag: € 180,-

Inhalt: Einführung in die Prinzipien des Qigong, die Übung des schwimmenden Drachen und das Qigong Gehen nach Frau Guo Lin, Ruhiges Qigong im Stehen und im Sitzen, Anmo (Selbstmassage).

---

## Qigong Kurs zum Üben am Montagabend

**Montag, 20.00 bis 21.30 Uhr**, 12 Abende

Erster Kurstag: 5. März 2012

Zentrum Wendepunkt, Wien 7, Lindengasse 37/6

Kursbeitrag: € 180,-

Inhalte: Qigong Gehen nach Frau Guo Lin, Fanhuangong Übungen, ruhiges Qigong im Stehen und im Sitzen, Anmo.

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist die Teilnahme an einem Einführungskurs.

---

## Winter-Qigong 2012 in der Lichtung

Termin: **23. bis 25. November 2012**

Seminarzeiten:	Freitag	15:00 bis 18:00 20:00 bis 21:30
	Samstag	07:00 bis 08:30 10:00 bis 13:00 16:00 bis 19:00
	Sonntag	07:00 bis 08:30 10:00 bis 13:00

Das Seminar ist für Fortgeschrittene und für Anfänger geeignet. Für Anfänger gibt es am Freitag von 15:00 bis 18:00 Uhr eine Einführung, wer noch nie bei mir in einem Kurs war, sollte da bitte unbedingt dabei sein. Alte Hasen können die Einführung gerne mitmachen, oder erst um 18:00 Uhr zum Abendessen kommen.

Übungen: Qigong Gehen, Ruhiges Sitzen

Ort: Seminarhaus Die Lichtung  
Rastenberg im Waldviertel, 3532 Rastendorf,

Organisation: Frau Steininger  
Tel: 02826-360  
[www.die-lichtung.at](http://www.die-lichtung.at)

Winterliches Waldviertel, ein zu einem Seminarhaus umgebauter Meierhof, ein außerordentlich schöner Seminarraum mitten in der Natur, bei schönem Wetter die Möglichkeit im Freien zu üben, gutes vegetarisches Essen, ausreichend Zeit zum Erholen, Spazierengehen und Ausschlafen.

Kursbeitrag: € 180,-

Vollpension für 2 Tage: Im Einzelzimmer € 168,-  
Im Doppelzimmer € 156,-

Anmeldung: Telefon: 01 470 22 99  
Internet: [www.kernbauer.net](http://www.kernbauer.net)  
Ich schicke unmittelbar nach Erhalt der Anmeldung eine Anmeldebestätigung und einen Zahlschein für die Anzahlung in Höhe von Euro 180,- zu.

Stornoregelung: Bei Abmeldung bis zum 11. Oktober 2012 erstatten wir die Anzahlung zurück.

Bei Abmeldung nach dem 11. Oktober 2012 erstatten wir die Anzahlung zurück, falls der Platz an einen anderen Teilnehmer vergeben werden kann.

Bei Abmeldung nach dem 11. Oktober 2012 und wenn der Platz nicht mehr vergeben werden kann wird die Anzahlung einbehalten. 100,- Euro gehen als Stornozahlung an das Seminarhaus, 80,- Euro an den Seminarleiter.

---

Leitung aller Kurse Dr. Wolfgang Kernbauer

Anmeldung auch telefonisch unter 01/470 22 99

Für die Beantwortung von Fragen stehe ich Ihnen gerne unter [kontakt@kernbauer.net](mailto:kontakt@kernbauer.net) zur Verfügung.

Weitere Informationen zum Thema Qigong finden Sie auf [www.kernbauer.net](http://www.kernbauer.net) unter [Qigong](#)  
[Qigong-Achtzehn Frage](#)